

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa merupakan generasi penerus bangsa yang diharapkan menjadi calon-calon pemimpin bangsa maupun menjadi calon penggerak kehidupan bangsa dari sumbangsih tenaga dan pikirannya di masyarakat sosial maupun di dunia pekerjaan.

Status mahasiswa itu sendiri merupakan status dimana individu termasuk berada di rentang usia dewasa awal. Dewasa awal adalah masa peralihan dari ketergantungan kemasa mandiri, baik dari segi ekonomi, kebebasan menentukan diri sendiri, dan pandangan tentang masa depan sudah lebih realistis. Apabila masa peralihan ini tidak berhasil dilalui maka akan menimbulkan masalah sosial tersendiri. Dewasa awal juga merupakan masa peralihan dari masa remaja. Masa remaja ditandai dengan pencarian identitas diri, namun pada masa dewasa awal identitas diri ini dapat sedikit-demi sedikit sesuai dengan umur kronologis dan mental *age*-nya.

Adapun ciri dewasa awal sesuai dengan tahap perkembangannya atau matang mental *age*-nya menurut Anderson (2010) adalah berorientasi pada tugas, mempunyai tujuan-tujuan yang jelas dan kebiasaan-kebiasaan kerja yang efisien, mengendalikan perasaan pribadi, keobyektifan, menerima kritik dan saran,

pertanggungjawaban terhadap usaha-usaha pribadi dan penyesuaian yang realistis terhadap situasi-situasi baru.

Kesejahteraan psikologis adalah suatu kajian ilmu psikologi positif mengenai bagaimana penilaian manusia mengenai kelebihan dan kekurangan dalam dirinya serta pengembangan potensi optimal yang dimiliki Ryff (2007). Pada mahasiswa kesejahteraan psikologis merupakan hal yang penting untuk diperhatikan. (Evans dan Greenway, 2010) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan unsur penting yang perlu ditumbuhkan pada individu agar dapat menguatkan keterikatan secara penuh dalam menghadapi tanggung jawab dan mencapai potensinya.

Menurut Ryff (2007) gambaran tentang karakteristik orang yang memiliki kesejahteraan psikologis merujuk pada pandangan Rogers tentang orang yang berfungsi secara penuh (*fully-functioning person*), pandangan Maslow tentang aktualisasi diri (*self actualization*), pandangan Jung tentang individuasi, konsep Allport tentang kematangan dan juga sesuai dengan konsep Erikson dalam menggambarkan individu yang mencapai integrasi dibanding putus asa. *Psychological well-being* dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-gejala depresi Ryff (2007). Menurut Bradburn, dkk (Ryff, 2007) kebahagiaan (*happiness*) merupakan hasil dari kesejahteraan psikologis dan merupakan tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh setiap manusia.

Menurut Ryff (Keyes dkk, 2010) ciri lain individu yang mempunyai kesejahteraan psikologis yang tinggi yakni terpenuhinya enam dimensi

*psychological well-being*. Dimensi pertama yaitu penerimaan diri, bahwa individu yang memiliki tingkat penerimaan diri yang baik ditandai dengan bersikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya, baik positif maupun negatif, dan memiliki pandangan positif terhadap masa lalu. Sebaliknya, yang memiliki tingkat penerimaan diri yang kurang baik akan muncul perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, merasa kecewa dengan pengalaman masa lalu, dan mempunyai pengharapan untuk tidak menjadi dirinya saat ini; dimensi kedua yaitu hubungan positif dengan orang lain, bahwa individu yang memiliki tingkat hubungan positif yang tinggi atau baik dalam dimensi ini ditandai dengan adanya hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain. Ia juga mempunyai rasa afeksi dan empati yang kuat. Sebaliknya, individu yang hanya mempunyai sedikit hubungan dengan orang lain, sulit untuk bersikap hangat dan enggan untuk mempunyai ikatan dengan orang lain; dimensi ketiga yakni otonomi, seseorang yang dimensi otonominya tinggi akan mampu untuk menolak tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak laku dengan cara-cara tertentu, serta dapat mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal. Sebaliknya, individu yang kurang baik dalam dimensi otonomi akan memperhatikan harapan dan evaluasi dari orang lain, membuat keputusan berdasarkan penilaian orang lain, dan cenderung bersikap konformis; dimensi keempat yakni tujuan hidup, seseorang yang mempunyai rasa keterarahan dalam hidup, mempunyai perasaan bahwa kehidupan saat ini dan masa lalu mempunyai keberartian, memegang kepercayaan yang memberikan tujuan hidup, dan mempunyai target yang ingin dicapai dalam hidup. Sebaliknya, individu yang

kurang baik dalam dimensi ini mempunyai perasaan bahwa tidak ada tujuan yang ingin dicapai dalam hidup, tidak melihat adanya manfaat dalam masa lalu kehidupannya, dan tidak mempunyai kepercayaan yang dapat membuat hidup lebih berarti; dimensi kelima yakni perkembangan pribadi, bahwa individu yang baik dalam dimensi ini mempunyai perasaan untuk terus berkembang, melihat diri sendiri sebagai sesuatu yang bertumbuh, menyadari potensi yang terdapat di dalam dirinya, dan mampu melihat peningkatan dalam diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu. Sebaliknya, individu yang kurang baik dalam dimensi ini akan menampilkan ketidakmampuan untuk mengembangkan sikap dan tingkah laku baru, mempunyai perasaan bahwa ia adalah seorang pribadi yang stagnan atau tidak dapat berbuat apa-apa dan tidak tertarik dengan kehidupan yang dijalani; dimensi keenam adalah penguasaan terhadap lingkungan, individu mampu untuk memanipulasi keadaan sehingga sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi yang dianutnya dan mampu untuk mengembangkan diri secara kreatif melalui aktifitas fisik maupun mental. Sebaliknya, individu yang kurang baik dalam dimensi ini akan menampilkan ketidakmampuan untuk mengatur kehidupan sehari-hari, dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungan luar.

Berdasarkan gambaran kesejahteraan psikologi atau *psychological well-being* yang disingkat dengan PWB yang tinggi dan rendah tersebut maka mahasiswa diharapkan mempunyai *psychological well-being* yang tinggi yakni dapat mengendalikan perasaan pribadinya, sehingga tidak mudah terbakar emosi dan terhindar dari perilaku negatif. Sebab apabila mahasiswa mempunyai *psychological well-being* yang rendah maka perilaku mahasiswa justru diiringi

oleh perilaku-perilaku yang negatif seperti peningkatan penggunaan narkoba, perilaku aborsi, kasus kekerasan, demonstrasi anarkis, dsb.

Namun pada kenyataannya, tidak semua mahasiswa mempunyai PWB yang tinggi atau dengan kata lain PWB nya masih rendah, hal itu tergambar dari perilaku-perilaku negatif yang masih banyak dilakukan oleh mahasiswa. Seperti yang diberitakan oleh Tryas (Harian Terbit.com, 2014) bahwa BNN atau Badan Narkotika Nasional menyebutkan 22 persen pengguna narkoba di Indonesia adalah kalangan pelajar dan mahasiswa. Kebanyakan kasus tersebut terjadi karena dipicu oleh hasutan teman, pelarian dari masalah hidup, dan sebagainya. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut memiliki *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologi yang rendah dalam dimensi tujuan hidup yakni menjadikan individu tidak punya tujuan yang tidak ingin dicapai dalam hidup, dan tidak mempunyai kepercayaan yang dapat membuat hidup lebih berarti.

Selain itu juga terjadi kasus kekerasan pada mahasiswa yang marak terjadi, seperti yang terjadi di Sekolah Tinggi Ilmu Pelayaran (STIP) pada tahun 2014. Mahasiswa yang setiap tahun mendapat perlakuan yang cukup keras dari kakak angkatannya, memiliki kecenderungan untuk meneruskan kepada adik angkatannya Hindra Liauw (megapolitan.kompas.com, 2014). Tindakan pembalasan “dendam” ini menunjukkan bahwa mahasiswa kurang bisa menerima atas masalah yang dirasa belum selesai di masa lalu. Selain itu juga banyak terjadi demonstrasi anarkis yang dilakukan oleh mahasiswa. Demonstrasi tersebut dapat dipicu oleh berbagai hal, misalnya kebijakan pemimpin yang dirasa cenderung merugikan, sehingga mahasiswa meluapkan emosinya dengan cara demonstrasi

anarkis. Penyebabnya adalah karena adanya ketidakmampuan mahasiswa dalam mengubah sudut pandangnya terhadap keadaan yang terjadi maupun karena mahasiswa tidak memiliki kuasa untuk mengubah keadaan itu sendiri (keadaan ekonomi, politik, sosial, dan budaya). Hal tersebut mencerminkan *psychological well-being* yang rendah dalam dimensi penerimaan diri, karena seseorang yang memiliki tingkat penerimaan diri yang kurang baik akan muncul perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, merasa kecewa dengan pengalaman masa lalu, dan mempunyai pengharapan untuk tidak mejadi dirinya saat ini.

Demikian juga yang terjadi pada mahasiswa psikologi angkatan 2015, dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dalam rangka menggali enam dimensi *psychological well-being* kepada tiga mahasiswa psikologi angkatan 2015 pada tanggal 27 November 2015, dan wawancara dilakukan di kampus psikologi Universitas Muhamadiyah Surakarta (UMS). Maka diperoleh informasi bahwa terdapat ciri kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* yang rendah di masing-masing subjek. Subjek pertama yang berinisial P, mengaku kalau sering muncul perasaan tidak puas terhadap diri sendri, merasa kecewa dengan pengalaman masa lalu, yang mana menunjukkan PWB yang rendah pada dimensi penerimaan diri sehingga sulit memaafkan orang yang telah membuatnya kecewa di masa lalu. Subjek yang kedua yang berinisial DS, merasa sulit untuk mempunyai sedikit hubungan dengan orang lain, sulit untuk bersikap hangat dan enggan untuk mempunyai ikatan dengan orang lain, yang mana menunjukkan PWB yang rendah pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, sehingga bila ada kesalahan sedikit pada orang lain subyek DS sulit memaafkan orang

tersebut. Dan subjek ketiga yang berinisial MS, merasa kurang mampu untuk mengatur kehidupan sehari-hari, dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungan luar, yang mana menunjukkan PWB yang rendah pada dimensi penguasaan terhadap lingkungan dan dimensi perkembangan pribadi sehingga mudah konflik dengan orang lain dan sesudahnya sulit untuk memaafkan orang yang pernah berkonflik dengan dirinya.

Oleh karena itu perlu kiranya dicari faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* atau disingkat dengan PWB. Dari wawancara diatas dapat diperoleh sedikit gambaran bahwa rendahnya *psychological well-being* juga dipengaruhi oleh pemaafan, karena sulitnya memaafkan orang lain yang pernah menyakiti individu, sehingga dapat disimpulkan bahwa rendahnya *psychological well-being* karena unsur pemaafan yang rendah pada individu. Penarikan kesimpulan oleh peneliti ini didukung oleh pendapat Bono dan McCullough (2007) bahwa pemaafan merupakan sumber kekuatan manusia untuk mencapai atau memperbaiki kesejahteraan psikologis. Ditambahkan oleh McCullough (2000) pemaafan adalah perubahan serangkaian perilaku dengan jalan menurunkan motivasi untuk membalas dendam, menjauhkan diri atau menghindari dari pelaku kekerasan dan meningkatkan motivasi ataupun keinginan untuk berdamai dengan pelaku.

North (Enright, 2001) memberikan pengertian bahwa, pemaafan merupakan suatu cara untuk mengatasi kemarahan atau kebencian kepada seseorang yang telah menyakiti individu, bukan dengan mengingkari hak individu tersebut merasa marah, tetapi justru menunjukkan kasih sayang dan perbuatan

baik. Dengan pemaafan individu melakukan sesuatu tindakan kebaikan kepada seseorang yang telah menyakiti individu tersebut, meskipun seseorang yang telah menyakiti individu tersebut tidak pantas mendapatkannya.

Namun pemaafan itu sendiri, dalam hal ini juga harus mengandung keikhlasan, dalam artian bahwa pemaafan itu tidak sekedar tampilan luarnya saja tapi juga harus dari lubuk hati yang paling dalam. Karena kebanyakan saling memaafkan karena hanya sebagai salah satu bentuk tradisi hubungan antar manusia, sehingga tradisi ini seringkali juga hanya merupakan ritual belaka. Dengan kata lain, perilaku memaafkan tersebut dilakukan namun tidak disertai ketulusan yang sungguh-sungguh. Pada sisi lain, ada mitos yang mengatakan bahwa dengan memberi maaf maka beban psikologis yang ada akan hilang. Pada kenyataannya banyak orang yang memberi maaf kepada orang lain kemudian kecewa dengan tindakannya tersebut.

Hal ini terjadi karena permintaan maaf sering tidak ditindaklanjuti dengan perilaku yang konsisten dengan permintaan maaf tersebut. Hal yang sama pentingnya dengan memberikan maaf adalah kemauan meminta maaf. Seseorang akan sulit memaafkan jika orang yang bersalah tidak meminta maaf dan tidak berusaha memperbaiki kesalahannya. Beberapa penelitian (Ohbuchi, dkk 2001) menemukan bahwa meminta maaf sangat efektif dalam mengatasi konflik interpersonal, karena permintaan maaf merupakan sebuah pernyataan tanggung jawab tidak bersyarat atas kesalahan dan sebuah komitmen untuk memperbaikinya.

Droll (Ho dan Fang, 2011) menyatakan bahwa memaafkan merupakan bagian dan kemampuan seseorang melakukan komunikasi interpersonal. Dalam



memaafkan idealnya sikap dan perasaan negatif memang harus digantikan dengan sikap dan perasaan positif, namun pada kenyataannya hal ini tidak mudah dilakukan, apalagi secara cepat. Selalu ada persoalan psikologis di antara kedua pihak yang pernah mengalami keretakan hubungan akibat suatu kesalahan.

Oleh karena itu, pemaafan secara dewasa bukan berarti menghapus seluruh perasaan negatif tetapi menjadi sebuah keseimbangan perasaan Smedes (Ho dan Fang, 2011). Keinginan untuk berbuat positif tidak berarti menghapuskan perasaan negatif yang pernah ada. Suatu keseimbangan akan dicapai jika hal yang positif dan negatif berkoeksistensi. Hal ini hanya dapat dicapai bila masing-masing individu mampu belajar menyadari bahwa setiap orang mempunyai kekurangan masing-masing. Peristiwa menyakitkan boleh jadi dilakukan oleh seorang teman tetapi mungkin dirinya juga turut berperan atas terjadinya peristiwa tersebut.

Kesadaran seperti inilah yang lebih dibutuhkan dari pada usaha membuat ilusi mengganti semua pengalaman negatif menjadi positif. Zechmeister dan Romero (2002) menyatakan bahwa pemaafan sering diberikan oleh korban karena dituntut memenuhi peran sosial dalam masyarakat. Selain itu, korban bersedia memaafkan karena merasa mempunyai moral yang tinggi dan ingin mendapat penghargaan dari orang yang menyakiti. Pemaafan juga secara sosial dijadikan instrument untuk menghalangi keinginan seseorang membalas dendam.

Berdasarkan uraian diatas, maka muncul rumusan masalah yang diajukan oleh penulis yakni apakah ada hubungan antara pemaafan dengan *psychological well-being*? Sehingga penulis merumuskan judul penelitian: “Hubungan Antara

Pemaafan Dengan *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS)’’.

### **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan antara Pemaafan dengan *psychological well-being*.
2. Untuk mengetahui tingkat pemaafan subjek.
3. Untuk mengetahui tingkat *psychological well-being* subjek.
4. Untuk mengetahui sumbangan efektif Pemaafan terhadap *psychological well-being*.

### **C. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah:

1. Bagi dosen, diharapkan mampu mendorong mahasiswa untuk mudah memaafkan atas kesalahan teman atau dosen maupun orang lain sehingga tercapai kesejahteraan psikologis yang tinggi.
2. Bagi mahasiswa agar mampu menggali kemuliaan hati untuk mudah memaafkan orang lain sehingga dapat mencapai kesejahteraan psikologis yang tinggi.
3. Bagi peneliti lain, diharapkan dapat memberikan informasi dalam mengamati dan menganalisa kondisi dan fenomena yang terjadi terutama yang berkaitan dengan pemaafan dan *psychological well-being*.